

Zeitschrift: Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen

Herausgeber: Schweizerischer Fourierverband

Band: 66 (1993)

Heft: 6

Rubrik: medium

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 30.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Zwei «hochkarätige» Hellgrüne

-r. Kürzlich feierte das Eidgenössische Flugzeugwerk (F+W) Emmen den 50. Geburtstag. Dabei lichtete unsere Fotografin Heidy Wagner-Sigrist ebenfalls zwei Hellgrüne beim intensiven Gespräch ab. Links erkennt man den einstigen Instruktor der Küchenchefs und des Munitionsdienstes, Edy von Siebenthal. Rechts lächelt Max Landolt in die Kamera, der Personalleiter des F+W. Er hat 770 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu betreuen und ist stolz, als Mitglied dem Schweizerischen Fourierverband angehören zu dürfen. Mehr über den Anlass in Emmen folgt in der nächsten Nummer!

Zum «Atmen als Lebensquell» schrieb Dr. Rudolf Haltmeyer:

Ein Gutteil Krankheit kann weggeatmet werden

A t e m
als Lebensquell

Atmen ist Leben. Essen und Trinken kann man tageiang entbehren. Ohne Luft dagegen würde man bereits nach wenigen Minuten sterben. Yogalehrer meinen: «Wer den Atem beherrscht, beherrscht das Leben selbst», und betrachten den Atem als ein Grundheilmittel.

«Für gewöhnlich atmen wir unbewusst, doch können wir selbst Einfluss auf die Atmung nehmen, indem wir willentlich flacher oder tiefer, schneller oder langsamer atmen. So wie Freude, Ärger oder Schreck atemlos werden lassen und ein sorgenbeladener, verängstigter Mensch gehemmt, verkrampt und unvollkommen at-

met, so kann umgekehrt richtige, bewusste Tiefatmung körperliche und seelische Vorgänge günstig beeinflussen.

Schon Voltaire behauptete nicht zu unrecht, dass ein Gutteil Krankheit weggeatmet werden kann. Atemübungen lösen körperliche und seelische Verspannungen und sind ein ausgezeichnetes Mittel gegen

Angstzustände, wenn sie bei guter, frischer Luft erfolgen. Durch eine Tiefatmung, die Energie und Tatkraft entwickelt und fördert, gelangt die Luft in alle Teile der Lunge. Atemübungen sind eine hervorragende Gesundheitspflege, die dazu ausser ein wenig Zeit nichts kostet. Man rät zu täglichen regelmässigen Atemübungen von mindestens ein bis zwei Minuten Dauer morgens und abends vor dem Schlafengehen und am Feierabend oder Wochenende zu mehrmaligen Übungen beim Spaziergang über Wiesen und Felder oder im Wald.

Richtiges Atmen führt nebst Gesundheit zu blühendem Aussehen

Dass alle Körperfunktionen durch öftere Atemübungen angeregt werden, merkt man bald am Einfluss auf das gesamte Wohlbefinden, das sich durch guten Appetit, vermehrte Arbeitslust und arbeitsfähigkeit, ruhigeren Schlaf und bessere Laune äussert.

Richtiges Atmen führt ausserdem zu gesundem, blühendem Aussehen und ist auch ein bewährtes Mittel der Abhärtung, weil es die Widerstandskraft gegen Erkältungen und Infektionen erhöht. Die

Das Zitat des Monats

Folgenscher

Morgens kann ich nichts essen,
weil ich dich liebe.
Mittags kann ich nichts essen,
weil ich dich liebe.
Abends kann ich nichts essen,
weil ich dich liebe.
Nachts kann ich nicht schlafen,
weil ich Hunger habe!

bewusste Atmung am Tage hebt die seelische Stimmung. Tiefatemübungen lassen Erregungen verschwinden und bringen eine erfreuliche Ruhe und Selbstbeherrschung, die zu wertvoller Konzentration im Berufs- und Alltagsleben verhilft und das Verlangen des Körpers nach Sauerstoff, das sich etwa in häufigem Gähnen zeigt, erfüllt. Ganz wichtig sind Atemübungen auch bei allen Atemwegserkrankungen, besonders bei chronischer Bronchitis. Sie sollten neben krampf- und schleimlösenden Mitteln und Inhalationen zum festen Behandlungsplan gehören, denn sie können bei sachgemässer Atemtechnik und -mechanik oft quälende Krankheitserscheinungen bessern oder verschwinden lassen. Atemübungen kann man gleich nach dem Erwachen im Liegen und später im Stehen vor dem geöffneten Fenster durchführen. Im Bett liegt man am besten entspannt und gelockert mit leicht

angezogenen Beinen. Man beginnt mit der Brustatmung, bei der sich durch das tiefe Einatmen der Bauch vorwölbt, während der Brustkorb so ruhig wie möglich ist. Bewährt hat es sich, ruckweise in drei Stufen auszuatmen oder beim langsamen Ausatmen die Buchstaben, f, s, w, n und m zu summen. Im Stehen sollte man die gespannten Arme beim Einatmen vorwärts bis über den Kopf heben und beim Ausatmen langsam zurückführen, schliesslich fallen und ausbaumeln lassen. Alle Übungen sind dreimal hintereinander zu machen, jeweils ist eine Pause einzuschalten und besonders auf Ausatmung und Entspannung Wert zu legen. Man sollte sich auch gedanklich auf diese Übung konzentrieren und sich beim Einatmen vorstellen, dass man Lebenskraft dem Körper zuführe und beim Ausatmen schädliche und verbrauchte Stoffe aus dem Körper entferne.»

Zum Juni

Angebot inländischer Gemüse und Früchte

Gemüse: Kopfsalat, Blumenkohl, die ersten Bohnen, Erbsen, Kefen, Kresse, Krautstiele, Lattich, Radiesli, Rhabarber, Spinat und Spargeln. – Früchte: Ernte der ersten Erdbeeren.

100jähriger Kalender im Juni

Vom 1. bis 3. sehr rauh und kalt, 4., 5. kalte Regen, 6., 7., 8. warme Regen und Sonnenschein, 9. und 10. schön, den 11. bis 15. geschwülig, auch Regen, 16. Donner und Platzregen, den 18. auch also, 19., 20. schön warm, feucht, Sonnenschein, 21. bis 25. Regen, 26. bis 29. meist herrlich schön, 30. trüb.

Es gab nicht immer genügend Fouriere

Vorweg möchte ich auf die Bestandesschwierigkeiten der Nachkriegszeit hinweisen. Ganze 17 Mann wurden in der Fourierschule 1/47 (6. Januar 1947 bis 8. Februar 1947) ausgebildet. Schulkommandant Oberst Corecco, Klassenlehrer Oberstlt Mühlemann, Oberst Bernasconi usw. – immerhin vier Klassen. Bestimmt handelt es sich hier um die kleinste Fourierschule aller Zeiten. Der Schule zugeteilt war als Novum auch, dass der Instr Uof Fw Heiri Staedeli die 34 Tage als Hospitant leistete und nachher als Instr Of der L Trp eine beachtenswerte Karriere hinter sich brachte, die über den Pz Rgt Kdt zum Chef KMV (als Brigadier) endete.



Brevetierungsfeiern waren damals noch nicht «in»; den Wm erhielt man nach acht Wochen in der RS beim Abverdienen. Erst am Schluss der RS erfolgte dann die Beförderung zum Fourier.

Das Bild entstand vor dem Abtreten in den Urlaub nach der vierten Woche (Areal Kaserne Thun). Übrigens: Hintere Reihe rechts ist der Einsender dieses Beitrages zu sehen: Rdf-Kpl Gugger Willy, Bern.